el Popular

Lunes 5 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14 893

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

AMENAZAN A ÁRBITROS DE FÚTBOL

PÁG. 10

Colocan mensajes en Videna que dicen podrían matar réferis.



Primera entrega:

CARPETA + ÍNDICE + LÁMINA 1

NUEVO COLECCIONABLE

COCINA COMO UN GRAN CHEF

CONVIERTE TU SAZÓN EN ALGO EXTRAORDINARIO

Cocina como un gran chef. Son 49 recetas peruanas con técnica y consejos de expertos para llevar tu cocina al siguiente nivel. ¡Sorprende y aprende como un gran chef! ¡Te encantará!

TORTURAN Y ASESINAN A 13 MINEROS EN PATAZ

MATANZA

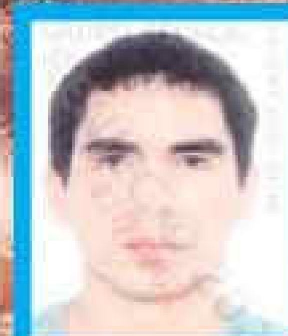



NILVER JOEL PÉREZ CHUQUIPOMA (VÍCTIMA)


JUAN ÑAUPARI SALVA (VÍCTIMA)


JHON CRISTIAN FACUNDO (VÍCTIMA)


JOSUÉ CARBONELL BELTRÁN (VÍCTIMA)


CÉSAR ROSPIGLIOSI ARELLANO (VÍCTIMA)


FRANK JESÚS MONZÓN VALERIANO (VÍCTIMA)


FRANKLIN VICENTE FACUNDO (VÍCTIMA)

- Obreros habían sido secuestrados hace una semana por banda criminal de 'Cuchillo'. Minera Poderosa culpa al Congreso y el Gobierno. Ya son 39 homicidios en la zona de parte de mafias ligadas a minería ilegal.
- Otros 50 trabajadores de empresa Caravali también fueron raptados, pero los rescataron vivos.

PÁGS 2, 4 Y 5

LOS TORTURARONY ASESINARON DENTRO DE MINA DE PATAZ



LO CUERPOS DE LAS VÍCTIMAS EN EL SOCAVÓN DONDE FUERON CRUELMENTE ASESINADOS.

Masacran A 13 MINEROS

- Obreros estaban desaparecidos y fueron ejecutados a sangre fría.
- Banda de alias 'Cuchillo' y sus complices les habrían disparado en la cabeza.
- Pertenecían a empresa R&R que trabajaba para Poderosa.

Omar Lozano. / Sergio Verde.

LA LIBERTAD. Tra casi una semana de los primeros reportes del secuestro de 13 mineros en Pataz, región La Libertad, lamentablemente se confimó que todas las víctimas fueron halladas sin vida, presuntamente torturadas y asesinadas con disparos de armas de fuego por sus captores al interior de una mina.

La confirmación coincide con la difusión de un video difundido en redes sociales, presuntamente grabado por los propios secuestradores y criminales, que serían alias 'Cuchillo' y su banda, que muestra cómo cada uno de los mineros era ejecutado por sus captores con disparos en la cabeza.

Los 13 hombres fueron identificados como trabajadores que fueron contratados por la empresa R&R, cuyo dueño es un minero artesanal que realiza trabajos formales y legales en la zona para la minera Poderosa.

VÍCTIMAS IDENTIFICADAS

Recordemos que medios de La Libertad identificaron al menos a ocho de los trabajadores de R&R que finalmente fueron hallados sin vida. Entre ellos se encontraban, Nilver Joel Pérez Chuquipoma, César Rospigliosi Arellano, Frank Jesús Monzón Valeriano, Jhon Cristian Facundo Inga, Franklin Vicente Facundo Inga, Josué Carbonell Beltrán, Deiter Alexander Domínguez, Juan Ñaupari Salva, y Darwin Javier Coveñas Panta.

YA SON 39 CRIMENES

En tanto, la Policía Nacional ayer dio detalles sobre las labores de búsqueda y rescate de los 13 mineros desaparecidos en la zona de Pataz y descartó que los criminales hayan pedido el pago de un rescate para liberar a los trabajadores.

El general PNP Guillermo Carlos Llerena Portal, jefe de la región La Libertad, dijo que se está investigando el caso y que también se viene ya buscando a los criminales para capturarlos.

Cabe precisar que con estos 13 asesinatos, ya suman 39 los mineros formales y trabajadores asesinados por bandas criminales cercanas a la minería ilegal en la zona.

DICEN LOS ASESINARON EL DÍA DEL SECUESTRO

"Ya estaban muertos"



FAMILIAR DE VÍCTIMA HACE GRAVE DENUNCIA CONTRA AUTORIDADES.

El familiar de uno de los trabajadores hallados sin vida en Pataz indicó que las víctimas habrían sido asesinadas el mismo día que fueron secuestrados el 2 de abril último.

"Las autoridades competentes que han tenido el caso, desde un comienzo han sabido todo esto. Ellos han tenido conocimiento, ello ya sabían que los muchachos ya estaban fallecidos, ya sabían donde estaban. Nosotros de un comienzo le informamos que ellos se encontraban en el mismo punto porque a ellos nunca los movieron. Fueron asesinados la misma noche del secuestro", dijo a radio Exitosa.

Además, aseguró que informaron a las autoridades que los trabajadores se encontraban en la misma zona donde habían sido secuestrados, no obstante, criticó que no les prestaran la atención debida. (O.L.)

PADRE DE UNA VÍCTIMA A MINERA PODEROSA

"Que se haga responsable"



ABRAHAM DOMÍNGUEZ EXIGE QUE MINERA PODEROSA SE HAGA CARGO DE SEPELIO DE ASESINADOS.

Abraham Domínguez, padre de uno de los trabajadores asesinados en Pataz, Deiter Domínguez, se encuentra consternado y aterrado por el fallecimiento de su hijo y exige a Poderosa que asuma su responsabilidad. "Mi hijo trabajaba como seguridad para la empresa que contrata Poderosa desde hace tiempo. La última vez que lo vimos fue el 25 de abril que se fue a trabajar, después nunca más", recordó. "Solo queremos que la empresa se haga cargo de todo esto y poder darle sagrada sepultura a mi hijo", suplicó .(S. Verde).

el Popular
Lunes 5 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

DELINCUENTES DE BANDAS TÍO KI Y NUEVA GENERACIÓN EXIGEN PAGUEN CUPO

Bandas criminales amenazan a dueños de pollerías en SJL

✚ Quieren "colaboración" de S/15.000 y cada mes les entreguen S/1. 500.

Omar Lozano.


FAMILIA TRABAJADORA VIENE SIENDO EXTORSIONADA POR DOS BANDAS CRIMINALES.

Una familia dedicada al rubro de pollería en San Juan de Lurigancho enfrenta amenazas de muerte y extorsión de dos bandas criminales: Tío Ki y Nueva Generación. El último ataque ocurrió con la detonación de un explosivo en su local, acompañado de un mensaje extorsivo.

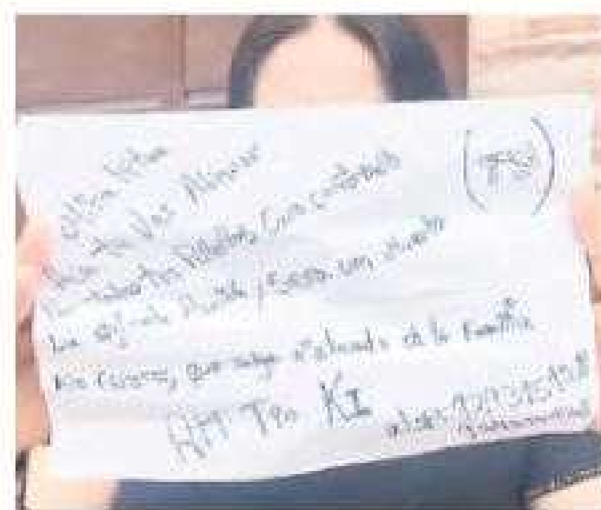
"Acá te vas a alinear por todas tus pollerías, caso contrario la siguiente acción será un muerto. No esperes que salga matando a tus familiares. Atte: Tío Ki", se lee en un mensaje para los propietarios, quienes dicen que uno de los hermanos ha sido amenazado reiteradamente.

Mientras Nueva Generación exige S/15 mil de "colaboración" y S/1,500 mensuales vía WhatsApp, citando un precedente violento en la pollería Pico de Oro o caso contrario terminarán con la vida de uno de sus trabajadores.

"Ya viste lo que pasó en la pollería Pico de Oro, no hagas que accionemos de esa forma y te dejemos un trabajador muerto. Te pedimos una colaboración de 15 mil soles y una mensualidad de 1,500, ya está en ti o quieres ver lo que pasará en los siguientes días", cita el violento mensaje presente por El Dominical.

OBLIGADA A PAGAR

Por su parte, una delas integrantes de la familia propiestar de la cabndea d epollerías, reveló que hace poco se vio obligada a pagar una fracción de la cuota extorsiva ante la falta de respuesta policial.



Piden ayuda

Como era de esperarse, la familia, atemorizada, teme que el próximo ataque sea contra uno de sus integrantes y exige intervención urgente de las autoridades pertinentes.

HOMBRE Y SU PAREJA FUERON DETENIDOS

Tenían droga sintética


TAMBIÉN LES HALLARON OTRAS DROGAS.

Agentes de la PNP del Escuadrón Verde de Callao detuvieron en un edificio de San Miguel y pusieron fin al imperio de drogas sintéticas de Danifer Díaz Chauca, alias "Caballo", y Fiorella Mungía Rojas, alias "La Química".

Los agentes irrumpieron en el quinto piso del inmueble tras semanas de seguimiento y detuvieron a la pareja en el lugar donde preparaban y enviaban estupefacientes que eran vendidos a través de un aplicativo en las zonas más exclusivas de Lima.

En la intervención se decomisaron más de 1 300 pastillas de éxtasis, LSD o "ácidos", dos kilos de cocaína, 500 gramos de marihuana, tres kilos de hongos alucinógenos importados de México, vendidos a 40 soles la dosis; y hasta 36 cajas de ketamina (O.L.).

EN CORTO



INTENTO DE ASALTO DEJA UN HERIDO

Un ladrón resultó herido al intentar asaltar a los pasajeros de una miniván, que realizaba el servicio colectivo. El hecho se registró a la altura del paradero Purina, en el distrito de San Martín de Porres. El conductor, que también estaba armado, se enfrentó a los sujetos registrándose una balacera, resultando uno de los forajidos herido en la pierna. Agentes policiales lo trasladaron a un nosocomio. (O.L.)



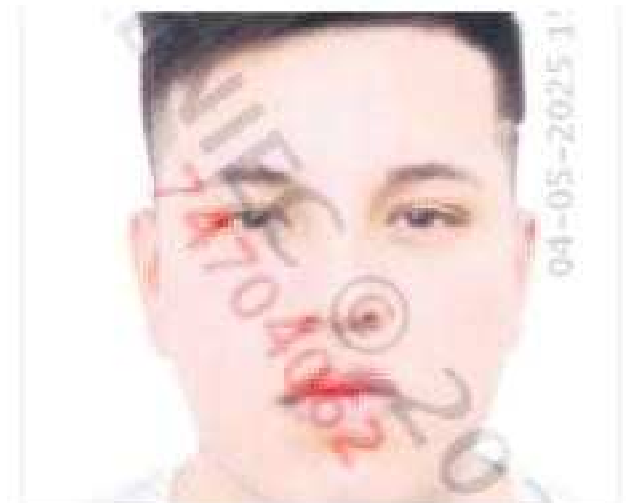
MUJER INTENTÓ METER CELULAR EN PENAL

HUÁNUCO. Tras una minuciosa revisión, agentes del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) descubrieron que una mujer intentaba ingresar un celular al penal ubicado en el distrito de Pillco Marca. Inmediatamente las autoridades detuvieron a Abelina Cárdenas, quien llegó a la prisión para visitar a su pareja, el interno Teófilo Lama, recluido en el pabellón 1 del centro carcelario. (O.L.)


MOTOTAXISTA FUE ASESINADO CON DOCE BALAZOS

HABÍA PARADO PARA DEJAR A PASAJERO

Encapuchados matan a balazos a mototaxista


SE HABRÍA NEGADO A PAGAR CUPO.

Un joven mototaxista fue brutalmente asesinado a balazos por dos sujetos encapuchados que lo esperaban en una esquina del asentamiento humano Angamos II sector, en Ventanilla. La víctima, identificada como Bryan Pisco Pisco, de 24 años, fue sorprendido mientras dejaba a un pasajero en la parte alta del sector J. Según testigos, los atacantes lo emboscaron y abrieron fuego sin mediar palabra. Al menos doce disparos se escucharon en la zona.

Cuatro proyectiles impactaron en su cuerpo mientras permanecía al volante de su mototaxi. Gravemente herido, fue auxiliado por personal de serenazgo y trasladado de emergencia al Hospital de Ventanilla, donde lamentablemente se confirmó su fallecimiento.

En la escena se hallaron más de una docena de casquillos de bala, y se presume que el ataque estaría relacionado con amenazas extorsivas. (O.L.)

TRAGEDIA OCURRIÓ EN PISCINA DE CHOSICA

Niña muere ahogada



LAMENTABLE MUERTE DE MENOR.

Serenos de Chosica fueron alertados por el reporte de una niña, quien se había ahogado dentro de una piscina del centro de recreación Las Gambusinas, ubicado en dicho distrito.

Pese a que las autoridades tomaron acción luego de conocer la gravedad de la situación, el hecho terminó convirtiéndose en una tragedia.

Cuando el serenazgo llegó al lugar, el cuerpo de la menor ya había sido trasladado al hospital más cercano a fin de recibir los primeros auxilios. No obstante, la niña llegó sin vida al centro de salud.

No obstante, la PNP ya tomó cartas en el asunto y empezó con las diligencias del caso a fin de esclarecer lo sucedido. (O.L.).

MINERA DICE QUE PARLAMENTARIOS SON PROTECTORES DE LA MINERÍA ILEGAL

Poderosa acusa al Congreso

✚ Señala que inquilinos del legislativo apoyan a "piratas" que operan con total impunidad en el país.

Luego de la masacre de 13 mineros en Pataz, la minera Poderosa señaló al Congreso de la República de ser cómplices de la minería informal, debido a las constantes ampliaciones del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) que emite y que incentiva la minería informal e ilegal.

"Reiteradas ampliaciones del Reinfo han servido de manto protector para que los mineros informales/ilegales sigan desarrollando sus actividades impunemente como parte de un proceso que ha demostrado ser un total fracaso", manifestó la Minera Poderosa en un comunicado luego de que fueran hallados los 13 cuerpos sin vida.

Para la compañía, el asesinato de los colaboradores de la empresa R&R es una muestra del avance de la minería ilegal en el país. Según la Poderosa, se ha convertido en la principal economía ilegal del país, ahora con apoyo de los parlamentarios.

"Frente a este espiral destructivo, resulta imperativo que el gobierno, la empresa privada y la sociedad civil aúnen esfuerzos a fin de enfrentarla y derrotarla antes de que sea demasiado tarde", manifestó Poderosa.



SEGÚN LA MINERA, EL CONGRESO ES RESPONSABLE DEL CRIMEN DE LOS TRECE MINEROS EN PATAZ.

Les dieron carta libre

En diciembre de 2024, el Congreso y el Gobierno extendieron por 6 meses el Reinfo, pese a las advertencias de que este mecanismo permitiría que mineros ilegales e informales seguirían operando. El Reinfo fue creado en 2012 como parte de una medida para regularizar la minería informal en Perú.

JALA OREJAS A DINA

En el comunicado, la Minera Poderosa también se dirigen a la presidenta Dina Boluarte y le pide mejorar la estrategia para enfrentar a los criminales y finalmente capturea los delincuentes que causan miedo en Pataz.

Por tal motivo, la compañía pide que se fortalezca el trabajo de inteligencia de la Policía Nacional del Perú y trabajar de la mano con el Ministerio Público y el Poder Judicial.

"Sin embargo, no será posible derrotar la delincuencia si, a pesar de nuestros reiterados pedidos, la policía sigue sin ingresar e interdictar, las bocaminas ilegales, donde se guarecen y desde donde actúan las bandas criminales; y cuya ubicación está plenamente identificada y georeferenciada", se lee en el comunicado.

Asimismo, pide a la Dirección General de Formalización Minera del Ministerio de Energía y Minas, para que retire a los mineros informales e ilegales de las concesiones.



MARIÑO AFIRMA QUE MAFIAS HACEN Y DESHACEN EN REGIÓN LA LIBERTAD.

ALCALDE PARA ASESINOS DE MINEROS

Exige pena de muerte

Aldo Mariño, alcalde de Pataz, condenó a las bandas criminales que causan el terror en el norte del país y ayer ultimó a 13 trabajadores de una mina. El burgomaestre exigió que el gobierno los califique como terroristas y envié tropas a su ciudad para poner fin a la violencia. "El gobierno tienen que enviar el servicio de inteligencia, tienen que enviar la Depincri a Pataz. No existen bandas criminales identificadas, ni bandas criminales capturados. Ojalá el Congreso de la República apruebe una norma de pena de muerte. Con lo que ha pasado no deben dar más tregua a la criminalidad, esto tiene que parar. Las herramientas lo tiene el Gobierno y el Congreso", señaló indignado el alcalde de Pataz.



ADRIANZÉN UNA VEZ MÁS MOSTRÓ TOTAL DESCONECCIÓN CON LA REALIDAD.

PREMIER ADRIANZEN DÍAS ATRÁS SOBRE MINEROS

Dijo que secuestro era una falsa alarma

Cuatro días antes de la muerte de 13 mineros en Pataz, el premier Gustavo Adrianzén negó la existencia de información veraz sobre el suceso y aseguró que, en ese entonces, el Gobierno no había recibido ninguna denuncia oficial.

Adrianzén dijo haberse contactado con representantes de la compañía minera Poderosa, que explota el yacimiento peruano atacado por delincuentes, sin que le hayan confirmado el hecho.

"Nuestros cuerpos de seguridad en Pataz no tienen indicios de que el suceso reportado sea veraz. No tenemos ninguna denuncia hasta el momento, pero confiamos en que, como resultado de las investigaciones, se demuestre que se trató de una falsa alarma", indicó.

AFIRMAN NO HIZO CASO A PEDIDO POR SEGURIDAD

"Presidenta no escucha"



SEGÚN GOBERNADOR DE LA LIBERTAD, A DINA BOLUARTE LE PIDIERON SEGURIDAD Y NO HIZO NADA.

La Asamblea Nacional de Gobiernos Regionales (ANGR), exige intervención inmediata del Estado en Pataz, donde la violencia criminal ha cobrado la vida de 13 personas vinculadas a la minería formal.

Solicitan con urgencia a la Presidencia Dina Boluarte convocar reunión del Consejo Nacional de Seguridad Ciudadana en Pataz.

El gobernador regional de Áncash, Koki Noriega, dijo que la situación de inseguridad en Pataz ha alcanzado niveles críticos que requieren una respuesta inmediata del Estado.

"En la última reunión le dijimos a la presidente lo que pasaba, le dijimos que como presidenta, con las Fuerzas Armadas tiene que tomar el control del país, pero la presidenta no escucha y como resultado es lo que pasó con nuestros hermanos en Pataz", indicó.

BANDA ATACÓ EL CAMPAMENTO DE TRABAJADORES DE MINERA CARAVELI

Policía rescata a 50 mineros secuestrados por criminales

✚ Dos delincuentes fueron capturados en posesión de diversas armas de fuego. .



POLICÍAS SE ENFRENTARON A BALAZOS A LOS DELINCUENTES A QUIENES PERSIGUIERON EN VARIOS VEHÍCULOS.

LA LIBERTAD. La Policía Nacional rescató a 50 mineros, todos ellos trabajadores de la empresa minera Caraveli, quienes habían sido secuestrados en su campamento y tomados como rehenes por delincuentes armados luego de un enfrentamiento con agentes de la PNP.

El rescate de los trabajadores ocurrió luego de que agetes del orden fueron alertados sobre la presencia de al menos nueve personas, criminales que ingresaron al campamento de los trabajadores para robar precipitado de zinc. Durante el ataque se usaron armas de fuego para amenazar a los rehenes.

El operativo de rescate estuvo a cargo del jefe de la Región Policial de La Libertad, general PNP Carlos Llerena. Los agentes persiguieron en autos y se enfrentaron a balazos. También se contó con la participación de las rondas campesinas, quienes ayudaron a capturar a Ebert Quispe Hoyos (28) y José Elías (21), dos de los criminales que atacaron el campamento de los trabajadores.

Durante su detención, en poder de Quispe y de Elías se encontró diversas armas de fuego, como un fusil, una carabina, escopetas y una pistola hechiza, además de celulares.

EN CORTO

SISMO SORPRENDIÓ TUMBES Y APÚRIMAC EL FIN DE SEMANA

Un temblor de magnitud 3.6 ocurrió ayer en la mañana en la región Apurímac, informó el Instituto Geofísico del Perú (IGP), a través del Centro Sismológico Nacional. Asimismo, casi a media noche del sábado, un temblor también sorprendió a los pobladores de Tumbes. La magnitud fue de 3,05, que alertó a los ciudadanos. El IGP recomienda a la población tomar todas las medidas necesarias para evacuar y sobre todo proteger a las personas más vulnerables.

SENAMHI ADVIERTE DESCARGAS ELÉCTRICAS

Luvias intensas habrá hoy en ocho regiones



OCHO REGIONES EN RIESGO DE SOPORTAR LLUVIAS EN LA FECHA.

Hoy ocurrirá un fenómeno meteorológico en ocho regiones del país calificado por el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) como alerta amarilla. Esto quiere decir, caerán lluvias moderadas pero intensas por 24 horas.

Este fenomeno estarán acompañadas de descargas eléctricas y ráfagas de viento con velocidades cercanas a los 40 km/h. El Senamhi especificó que el fenómeno afectará más a las regiones de Cusco, Huánuco, Junín, Loreto, Madre de Dios, Pasco, San Martín y Ucayali.

Es importante que las viviendas sean protegidas, más aun aquellas en zonas vulnerables a los deslizamientos de tierra o al desborde de ríos.

POR AV. MORALES DUÁREZ HASTA FIN DE MES

Cortan pase a camiones



RESTRICCIÓN VA POR UN MES.

Desde el próximo 12 de mayo se restringirá temporalmente el tránsito de camiones de carga pesada por la avenida Morales Duárez, en el Callao, que desde junio será la puerta principal de acceso al nuevo aeropuerto internacional Jorge Chávez Este impedimento se prologará hasta el 31 de mayo próximo y deberá ser acatada por vehículos de transporte de mercancías de categoría N2 de más de 6.5 toneladas de peso bruto vehicular y por vehículos de transporte de mercancías de categoría N3. La restricción será permanente, durante las 24 horas del día, en el tramo que comprende las intersecciones con las avenidas Elmer Faucett y Néstor Gambetta, en ambos sentidos y en todos los carriles.

SEGUIDORES DE BUCARAMANGA INTENTARON LLEVARSE UNIDAD TRAS RIÑA

Caen hinchas que amenazaron con cuchillo a chofer para huir

✚ También destrozaron motocicleta de policía que trató de detenerlos.

BOGOTÁ. Siete hinchas del Atlético Bucaramanga fueron detenidos tras amenazar con un cuchillo a un conductor de autobús y obligarlo a huir de la policía luego de una riña con seguidores del Atlético Nacional, informaron las autoridades colombianas ayer. Un grupo de hinchas del equipo salían de Bogotá en un autobús contratado luego de un partido del torneo local contra Llaneros. Una riña estalló cuando, en el camino, se encontraron con hinchas del Atlético Nacional de Medellín. Poco después llegó la policía al lugar. Pero los disturbios no se detuvieron allí. Los hinchas del Bucaramanga causaron daños a una motocicleta de la policía e intentaron huir en el mismo bus que los llevaba. Para ello, amenazaron con un cuchillo al conductor del vehículo, según la policía.



EL ESCÁNDALO OCURRIÓ EN LA CAPITAL DE COLOMBIA TRAS CHOQUE DE FÚTBOL.

EN CORTO

NO QUIERE SER SUCESOR DE FRANCISCO

VATICANO. "Si me eligen, huyo a Sicilia". A tres días de que empiece la elección del futuro papa, el cardenal español Cristóbal López Romero, arzobispo de Rabat, tiró la toalla. "No tengo absolutamente ninguna ambición. Nunca me podría imaginar en ese papel", afirmó López Romero al diario Il Messagero. Una actitud extraña, pese a que el cardenal de 72 años y con unas ideas muy parecidas a las de Francisco no figura entre los favoritos, y más aún porque, en general, reina la discreción y no hay declaraciones públicas sobre quién puede ser el futuro papa.

MAÑANA SE REUNIRÁN 133 CARDENALES

Vaticano se alista para elegir al nuevo papa



PRONTO SE CONOCERÁ A QUIEN EJERCERÁ COMO LA MÁS ALTA AUTORIDAD DE LA IGLESIA CATÓLICA.

VATICANO. El Vaticano celebró ayer la última misa de las Novendiales, el periodo de nueve días de luto tras la muerte del papa Francisco, que falleció el 21 de abril de 2025, es una cermonia presidida por el cardenal Dominique Mamberti en la basílica de San Pedro. En su homilía, Mamberti recordó que el pontífice argentino sirvió a la Iglesia "hasta el límite de sus fuerzas". Francisco incluso apareció en público el Domingo de Resurrección, pocos días antes de morir. Con este acto, concluye oficialmente el luto. El Vaticano inicia ahora los preparativos para el cónclave, que comenzará el miércoles 7 de mayo. Ese día, 133 cardenales electores menores de 80 años se reunirán en la Capilla Sixtina para elegir al nuevo papa.

Desde el

LUNES 26 DE MAYO









3:00PM
Yo soy Betty "La Fea"

4:00PM
Avenida Brasil

5:15PM
Moisés y los 10 mandamientos

Historias que te harán

REIR, EMOCIONAR Y REFLEXIONAR

en tus tardes de **Latina.**

ALEJANDRA BAIGORRIA

DICE QUE SE TRATA DE UN PROBLEMA FAMILIAR

✚ Habló de pelea entre su mamá y su hermana.



¡Dentro de cuatro paredes! Alejandra Baigorria no pudo evitar referirse a la agresión que protagonizó su hermana Thamara Medina contra su propia madre, Verónica Alcalá, durante la fiesta de su boda. "Es un tema que no me gustaría tocar, es muy delicado, simplemente decir que estoy tranquila, contenta. Es un problema familiar que se va tener que resolver, me voy a mantener al margen porque es un tema de mi familia, tiene que resolverse en casa", señaló en el programa Esta noche desde Turquía, donde pasa su luna de miel con su esposo. Además, la Rubia de Gamarra resaltó que por el momento no tiene ganas de hablar del tema porque cree que sus declaraciones pueden prestarse para malas interpretaciones. "Se puede prestar para muchas cosas y las cosas que le tengo que decir a Thamarita y a mi mamá, se las he dicho en su momento como debe de ser", acotó la empresaria (O.L.).

EDWIN SIERRA

IMPARABLE EN LA RADIO

✚ Comediante no piensa en volver a la televisión.

El comediante está saltando de un pie porque lidera en sintonía con su programa radial Qumbias y risas, según la última medición de sintonía. A pesar de recibir ofertas para volver a la televisión, dice estar contento en las cabinas.

"La televisión ya no es la de antes, pocos consiguen dos dígitos en sintonía ahora. Yo estoy tranquilo en la radio, donde hago más rating que cualquier programa de televisión", dijo el imitador.


CONDUCE QUMBIAS Y RISAS.

Edwin Sierra no descartó incursionar con un podcast. "Hay ofertas, estoy analizando. Hoy las redes sociales son todo", indicó. (MP)

LADY GAGA



FRUSTRAN ATENTADO EN SU CONCIERTO

✚ Policía de Brasil asegura que iban a lanzar una bomba contra cantante.
✚ Más de 2 millones de personas asistieron a su show gratuito.

Seguridad extrema

Las autoridades de Río desplegaron más de 5.000 agentes de seguridad, auxiliados por drones y cámaras con reconocimiento facial. Asdemás, 3.300 policías militares patrullarán las calles de la región y otros 1.500 policías civiles reforzarán las comisarías.



"Me demoré en regresar porque estaba sanando y volviéndome más fuerte".
Lady Gaga



RÍO DE JANEIRO. La policía de Brasil reveló que frustró un atentado con bomba planeado contra el histórico concierto de la cantante Lady Gaga, que atrajo a más de 2 millones de personas a la playa de Copacabana en Río de Janeiro el último sábado.

La Policía Civil del estado de Río de Janeiro, que trabajó en coordinación con el Ministerio de Justicia, dijo que el complot fue orquestado por un grupo que promovía discursos de odio y la radicalización de adolescentes, incluyendo autolesiones y contenido violento como una forma de pertenencia social.

"Los sospechosos estaban reclutando participantes, incluidos menores, para llevar a cabo ataques coordinados utilizando explosivos improvisados y cócteles Molotov", dijo la policía en un comunicado.

Asimismo, el Ministerio de Justicia dijo que los reclutadores se identificaron como miembros de la base global de seguidores de la famosa intérprete, conocida como los "Little Monsters".

La operación se basó en un informe del Laboratorio de Operaciones Cibernéticas del ministerio tras una pista de la inteligencia policial del estado de Río, que descubrió células digitales que fomentaban el comportamiento violento entre adolescentes utilizando leng codificado y simb mo extremista.

DETIENEN A SOSPEC

Un hombre desc como el líder del g fue arrestado en el do sureño de Río de do Sul por pose ilegal de un arm fuego, mientras qu adolescente en R Janeiro fue detenid almacenar pornog infantil. (REUTERS)

EN CORTO



EVA AYLLÓN CELEBRA SUS 55 AÑOS DE CARRERA ARTÍSTICA

La intérprete más importante de la música criolla contemporánea, Eva Ayllón, celebrará este 2025 sus 55 años de brillante carrera artística con una esperada gira nacional que la llevará a reencontrarse con su público en distintas regiones del país. La querida cantante se presentará en la ciudades de Ilo (23 de mayo), Arequipa (4 de julio), Ica (20 de agosto), Chiclayo (12 y 13 de setiembre), Cusco, Trujillo y Chimbote. Cabe precisar que este 2025, la artista celebra una trayectoria impecable llena de aplausos y galardones (O.L.).

MAGALY MEDINA

SIGUE FIRME CON NOTARIO

Conductora festejó el cumpleaños de su esposo Alfredo Zambrano con velada especial.



¡Más juntos que nunca! Tras varios rumores en las últimas semanas de un supuesto distanciamiento de Alfredo Zambrano, Magaly Medina organizó una velada especial para su esposo por su cumpleaños con una íntima y emotiva sorpresa.

La periodista y el notario se dirigieron a un restaurante en San Isidro, donde se encontraron con amigos cercanos para compartir una agradable cena.

El establecimiento es propiedad del músico peruano Patricio Suárez Vértiz, quien además de ser anfitrión, ofreció un espectáculo musical exclusivo para los asistentes.

La celebración alcanzó un momento culminante cuando Alfredo Zambrano, quien también es tenor, subió al escenario para sorprender a su esposa y a los presentes con su talento vocal.

Emocionada por el gesto, la figura de ATV no dudó en grabar el momento y compartirlo con sus más de 2 millones de seguidores en redes sociales, publicando el video con un cariñoso mensaje: "Un cumpleaños diferente".

guaje
polis-

HOSO
crito
grupo
esta-
Gran-
esión
na de
ue un
ío de
o por
grafía

DESCONOCIDOS PEGARON CARTELES EN LA VIDENA

AMENAZAN DE MUERTE A ÁRBITROS

En mensaje se puede leer que "cuando matemos" a un réferi, entonces "van a dejar de robarnos".



La fachada y la puerta de la Videna, en el área que pertenece a la Federación Peruana de Fútbo (FPF)l, en San Luis, amaneció ayer llena de carteles con amenazas de muerte contra los árbitros de la Comisión Nacional de Arbitraje (Conar) , que dirigen todos los torneos de fúbol profesional y aficionados en el país.

Así lo hizo saber el presidente de la FPF, Agustín Lozano, luego de que, alrededor de las 2 de la mañana, un grupo de personas que no han sido identificadas aún, pegara decenas de afiches en el portón.

Según los miembros de seguridad de la Videna, los delincuentes habrían golpeado la puerta tras colococar los mensajes para que puedan ser leídos y se fueron corriendo.

"Cuando matemos a un árbitro, van a dejar de robarnos", se lee en los afiches, además del hashtag #AlianzaSeDefiende en la parte superior.

En la parte final del texto, se hace mención a la Liga 1 y a la Comisión Nacional de Árbitros (Conar), ente encargado de designar a los réferis de los encuentros de la liga local y la segunda división.

Horas después, los afiches pegados en el portón de ingreso fueron retirados. Asimismo, efectivos de la PNP llegaron hasta la Videna y entrevistaron al personal de seguridad, como parte de las investigaciones por este caso.

Hay que recordar que, el viernes último, en el partido Alianza Lima 0-1 Cienciano, hubo diversas polémicas, se puede mencionar un penal no cobrado a Guerrero y su expulsión, también de su comapañero Zambrano y el entrenador Gorosito, además del consecuente penal que anotó Cueva y significó la dertora de los íntimos y la victoria de Cienciano..

Al final del choque, los hinchas blanquiazules hicieron saber malestar con el árbitro Bruno Pérez, además que recordaron los "constantes" errores arbitrales en contra, como "ocurre desde hace tres años".

Boys está invicto cinco fechas

Una gran victoria logró Sport Boys, cuando en el Miguel Grau del Callao se impuso 4-2 a Alianza Universidad en partido por la fecha 11 del Torneo Apertura de la Liga 1, ayer. El cuadro rosado esta vez no estaba dispuesto a perder nada y desde el inicio puso primera y comenzo a ganar terreno, abriendo la cuenta a los 2 minutos con anotación de Nequecaur. Trece minutos después, Hohberg hizo el 2-0. La visita descontó mediante Leonel en los descuentos. En el complemento, otra vez La Misilera se puso a festejar tras el gol de Carlos a los 3'. Alianza Universidad también volvió a descontar con anotación de Gut, a los 13', pero Boys, a cuatroi del final hizo el 4-2 definitivo mediante Altuna. En la tabla, el equipo rosado es décimo con 16 puntos y no pierde hace cinco fechas, y Alianza Universidad va colero con apenas 6 unidades.



Los Chankas gana por primera vez de visita

Los Chankas regresan a Andahuaylas con una sonrisa de oreja a oreja, ya que viajaron hasta Juliaca y derrotaron 2-1 al Binacional, por el Apertura de la Liga 1. Los goles del equipo visitante fueron de Franco Torres, a los 15', y José Manzaneda, a los 19'. Para el local descontó, Toores, a los 10' del final. En tabla, Los Chankas está en el puesto 12 con 11 unidades y el equipo juliaqueño, en el 13 con igual puntaje. En tanto, en Sullana, Alianza Atlético se quedó con los tres puntos fruto de su victoria por 2-0 ante ADT, de Tarna, que no resistió el asedio del equipo local y no pudo quitarle nada. Alianza Atlético se puso en ventaja a los 35 minutos del primer tiempo con gol de Agustín Graneros y alargó la cuenta a 2-0 a los 18' del complemento mediante Joel Lupu. En la tabla, los churres son sétimos con 16 puntos y los tarmeños, sextos, con 18.



REAL MADRID DERROTÓ 3-2 A ALAVÉS

Sigue peleando el título

Está segundo y el domingo juega de visita con el FC Barcelona.


MBAPPÉ HIZO DOS GOLES EN LA VICTORIA DE LA CASA BLANCA.

MADRID. A pesar del doblete de Kylian Mbappé, el Real Madrid sufrió ayer para imponerse al Celta de Vigo (7º) por 3-2 en el Santiago Bernabéu, en la 34ª jornada de la Liga, pero se mantiene en la lucha por el título con el FC Barcelona.

El turco Arda Güler (33) abrió el marcador, al que pronto se sumaron los dos goles de Mbappé (39 y 48), pero Javi Rodríguez (69) y el sueco Williot Swedberg (76) redujeron la diferencia final.

Este triunfo vuelve a dejar al club blanco a cuatro puntos del líder, que venció al colista Valladolid por 2-1 el sábado, y se distancia con ocho puntos más que el Atlético de Madrid (3ª), que empató sin goles ante el Alavés (16º).

Sobre el Clásico, casi una 'final' por el título, que se disputará el próximo domingo, el entrenador Carlo Ancelotti dijo que será decisivo. "La Liga está en manos del Barcelona pero vamos a tener más oportunidades si somos capaces de ganar. Nos vamos a preparar bien de cara al partido del domingo, que no digo que va a ser decisivo pero casi", aseguró.



Regresa Lewandowski

BARCELONA. El delantero del FC Barcelona Robert Lewandowski, que lleva dos semanas de baja por una lesión en el muslo izquierdo, volvió a entrenar este domingo, a dos días de la vuelta de la semifinal de Champions League contra el Inter en Milán, anunció el club español. En la ida quedaron 3-3.



El elegido es Marciniak

MADRID. la UEFA dio a conocer quién será el encargado de arbitrar el encuentro entre el Inter de Milán y el FC Barcelona el martes, a las 14: horas (de Perú). El polaco Szymon Marciniak dirigirá el encuentro en el Estadio de San Siro, que al ganador le dará el pase a la final.


ES EL TÍTULO NÚMERO 34 DEL EQUIPO DE MUNICH.

GRACIAS A EMPATE DEL LEVERKUSEN

Bayern gana Bundesliga

MUNICH. Campeón un día después de haber jugado: el Bayern de Múnich conquistó matemáticamente su 34º título en la Bundesliga ayer gracias al empate del Bayer Leverkusen, segundo, en Friburgo por 2-2 en la 32ª y antepenúltima jornada.

El sábado, el Bayern podía haber sido ya campeón en caso de victoria en el campo del RB Leipzig, que empató 2-2 en el descuento final y retrasó el título de los muniqueses, que quedaban entonces como campeones virtuales pero todavía no de manera matemática. El Leverkusen estaba obligado a ganar en Friburgo para seguir aplazando su cesión de corona en el campeonato alemán pero se encontró con un rival ultramotivado, que solo le dio opciones en la parte final del partido, sin tiempo para culminar del todo la remontada, terminando 2-2. El sábado, en casa contra el Borussia Mönchengladbach en la 33ª jornada, el Bayern podrá festejar el título y su capitán Manuel Neuer recibirá el 'Schale', el trofeo de campeón de la Bundesliga.


ES SU SEGUNDA MEDALLA DE PLATA.

EN CARRERA EN POLONIA

Kimberly gana plata

La peruana Kimberly García ocupó ayer el segundo lugar en la Copa Korzeniowski de 20 kilómetros marcha en Varsovia (Polonia) y no pudo con el duelo que mantiene con la ecuatoriana Paula Torres, quien se llevó la victoria. La ecuatoriana, dominadora de la prueba, paró el crono en 1h28:28, dos segundos menos que Kimberly García (1h28:30). Tercera fue la brasileña Viviane Lyra (1h28:54).

Es la segunda medalla de plata consecutiva que gana Kimberly García en el año, ya que la primera fue en el Gran Premio Internacional de Rio Maior, en Portugal, en la que quedó segunda con un tiempo de 1:29:52.

LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA LO ENCUENTRAS EN EL POPULAR. ¡NO TE LO PIERDAS!

Lomo saltado, el platillo perfecto para tus almuerzos



ESTA NUEVA COLECCIÓN SERÁ UN TESORO CULINARIO EN TU RECETARIO.

Alannis Castañeda Saavedra

El Popular presenta su nueva edición de recetas: Cocina como un gran chef. Este coleccionable contiene más de 40 recetas para explorar y compartir con tus seres queridos. Además, encontrarás los mejores tips y consejos culinarios que te ayudarán a cocinar como todo un chef profesional. ¡No dejes pasar esta oportunidad! ¡Te encantará!

SABORES QUE CONQUISTAN

El lomo saltado es un plato tradicional de la gastronomía peruana que combina la rica herencia de la cocina china con los sabores autóctonos del Perú.

Esta deliciosa combinación de carne de res, cebolla, tomate y papas fritas se saltea a fuego alto, logrando una mezcla de texturas y sabores intensos.

Es un plato lleno de historia, que refleja la fusión de culturas en la cocina peruana. Su versatilidad lo ha convertido en un favorito tanto en restaurantes como en hogares.



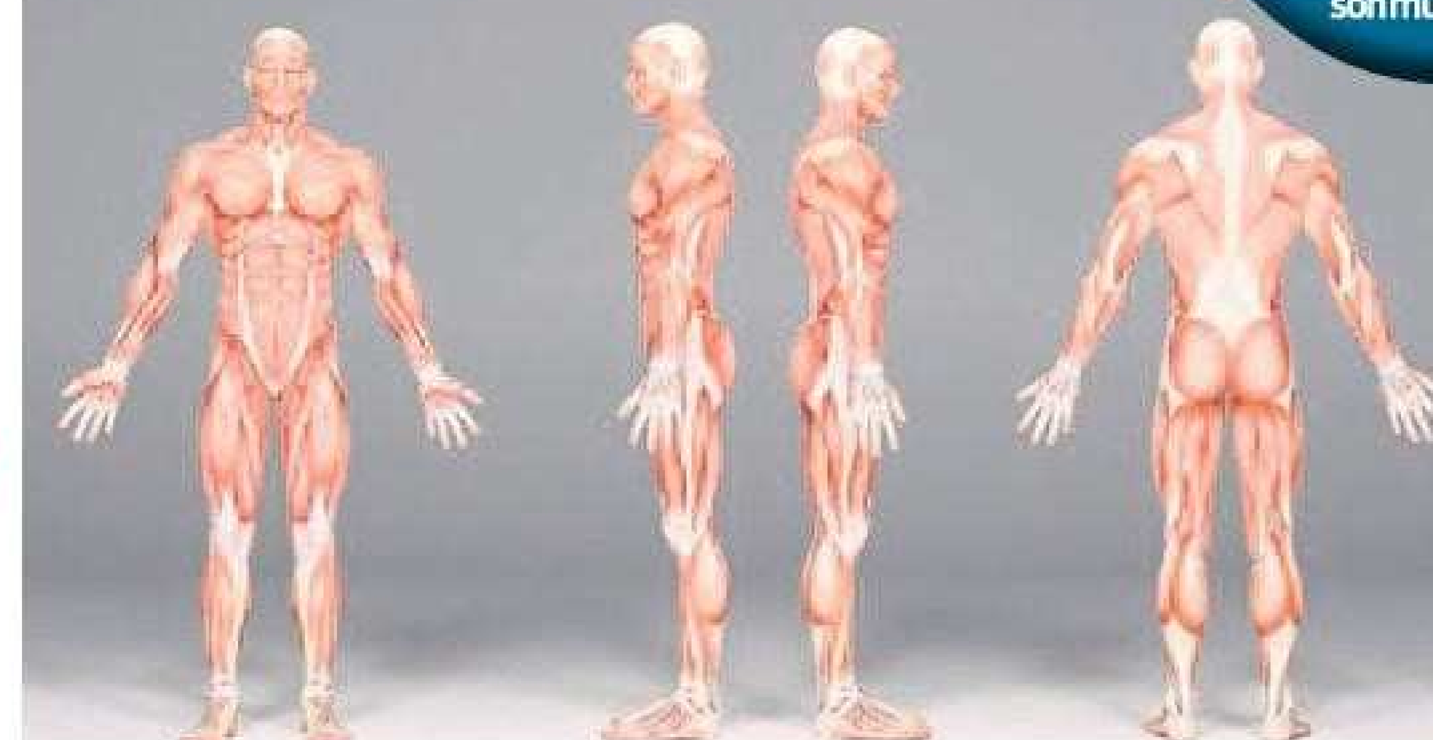


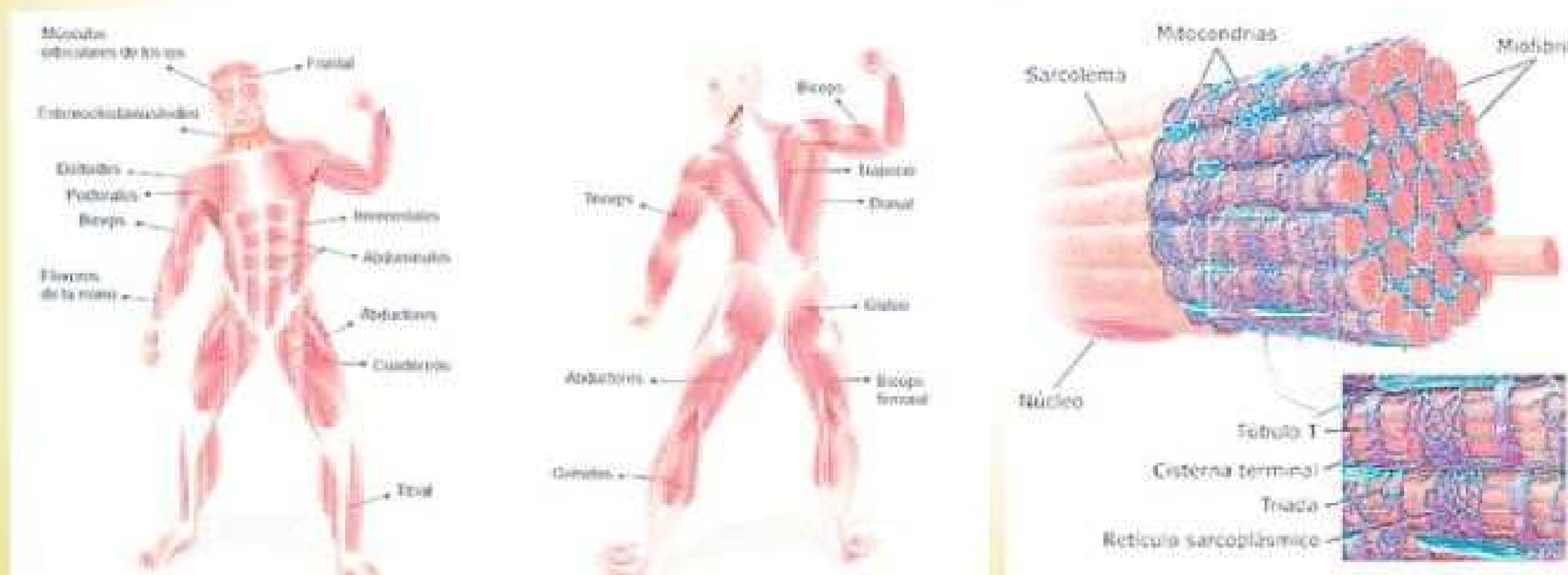
El Sistema muscular

¿Por qué es importante?

EL DATO
Los gestos tan simples como mover nuestros ojos o sonreír, se deben a la acción puntual de algún conjunto de músculos del cuerpo. Los movimientos digestivos también son musculares.

El sistema muscular como señala su nombre es un conjunto de más de 650 músculos diferentes que componen el cuerpo humano, la mayoría de los cuales pueden ser controlados por nuestra voluntad y, además, permiten ejercer la fuerza suficiente sobre el esqueleto para movernos. El sistema muscular genera también el calor corporal cuando están trabajando.
Asimismo, junto con el sistema óseo (huesos) y el articular (articulaciones), constituye el llamado sistema locomotor, encargado de los movimientos y desplazamientos del cuerpo. Los músculos son controlados por el sistema nervioso y reaccionan a sus impulsos. El sistema muscular está compuesto por diversos músculos como: fusiformes, planos y anchos; abanicoides, circulares y orbiculares. Los músculos deben ser fuertes y estar diseñados para el ejercicio continuo.





Tejido muscular: ¿Cómo está formado el músculo?

Todos los músculos están hechos del mismo material, un tipo de tejido elástico (parecido a una goma elástica). Cada músculo está compuesto por miles, o incluso decenas de miles, de pequeñas fibras. El tejido muscular está formado por células contráctiles llamadas miocitos. El miocito es una célula especializada que utiliza energía química. para generar movimiento. Tenemos tres tipos de músculos: liso, cardíaco y esquelético.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Configura alertas automáticas con tu banco para recibir notificaciones instantáneas cada vez que se realice un movimiento con tu tarjeta. Así podrás reaccionar rápidamente ante cualquier cargo no reconocido.

SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA HACER MÁS EFICIENTE TU LLEGADA AL PÚBLICO

¿Cómo optimizar el diseño de tu sitio web?

✚ El objetivo es capturar a la audiencia mientras navega por tu sitio y hacer fácil su uso.

Zoraida Peña H.

Presta atención a estos factores para lograr que el sitio web de tu emprendimiento logre los objetivos que te propones, como llegar a la mayor cantidad de audiencia y por ende, obtener las ganancias que buscas.

Ten en cuenta los siguientes puntos al momento de crear y manejar tu sitio web:

Facilidad de navegación y accesibilidad. El universo de personas en la web en muy amplio en: sexo, edad, lugar geográfico, intereses, etc. Por lo que, para cada target que quieras alcanzar debes estructurar tu contenido de manera diferente.

Contenido de calidad. Puedes tener el sitio web más bonito, pero si no tiene contenido de calidad y de valor, seguramente no habrá el resultado esperado.

La importancia de las imágenes. Estas son fundamentales porque al poner la imagen justa al contenido que presentas puedes alcanzar a atraer mayor cantidad de visitantes y darles una mejor comprensión de aquello que se está tratando.

Ten en cuenta toda esta información y verás los resultados.



CONTENIDO DE CALIDAD, BUENAS IMÁGENES Y FACILIDAD PARA NAVEGAR EN TU WEB.





Educación financiera

Andrés Flores (*)

DÍA DE LA MADRE SIN DESEQUILIBRAR TUS FINANZAS

A medida que se acerca el Día de la Madre, inicia la búsqueda del regalo perfecto para expresar nuestro amor. Sigue estos consejos para celebrarlo sin comprometer tu estabilidad financiera:

• Antes de comprar, determina cuánto realmente puedes gastar.

• Evita las compras de último minuto para tener el tiempo necesario para evaluar diversas opciones y optar por la que mejor se acomode a tu presupuesto.

• Explora tanto tiendas físicas como virtuales para contar con varias opciones de regalos.

• Si decides pagar al contado, verifica que esto no genere un desbalance en tu presupuesto mensual; y si decides hacerlo con una tarjeta de crédito, procura dividirlo en pocas cuotas, así evitarás pagar más intereses.

* Asesor de finanzas personales

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Escabeche de pollo a la arequipeña

INGREDIENTES

- 4 presas d pollo.
- 500 gr de camote.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 1/2 tza. de vainitas picadas.
- 1/2 tza. de arvejitas frescas.
- Media cebolla mediana.
- 1 tomate mediano.
- 2 choclos medianos.
- 200 gr de coliflor.
- 1/2 tza. de vinagre.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sazonar las presas de pollo con sal y pimienta y sofreír en aceite, reservar. Sancochar las verduras y los camotes, excepto la cebolla y el tomate, reservar. En una fuente mezclar, el vinagre con 3 cucharadas de aceite, cebolla y tomate en juliana, condimentar con sal y pimienta. Introducir las presas doradas y las verduras. Dejar macerar hasta la hora de servir. Acompañar con el camote, choclo y arroz graneado.

Secreto del Chef
Para disfrutar mejor el escabeche se puede dejar macerar desde la noche anterior así la carne absorberá mejor el macerado.

TIPS

1 ¿QUÉ ES UN FONDO FAMILIAR?

Un plan de ahorro familiar o fondo familiar, es la acumulación de una reserva de dinero para lograr una meta importante para toda la familia. Esta puede ser para el disfrute de todos como una vivienda o un viaje, o para el beneficio de uno de ellos, como el pago de la educación de un hijo.



2 AHORRA PARA UN FIN ESPECÍFICO

Ahorrar con un fin específico es la mejor forma de darte ánimos para ahorrar. Sea para un fondo de emergencias, para cumplir una meta personal, familiar o entre amigos. El plan de ahorro debe ser realista y acorde a los ingresos y gastos de cada quien, así evitarás frustraciones y desmotivación.



3 ¿QUÉ ES EL AHORRO ACTIVO?

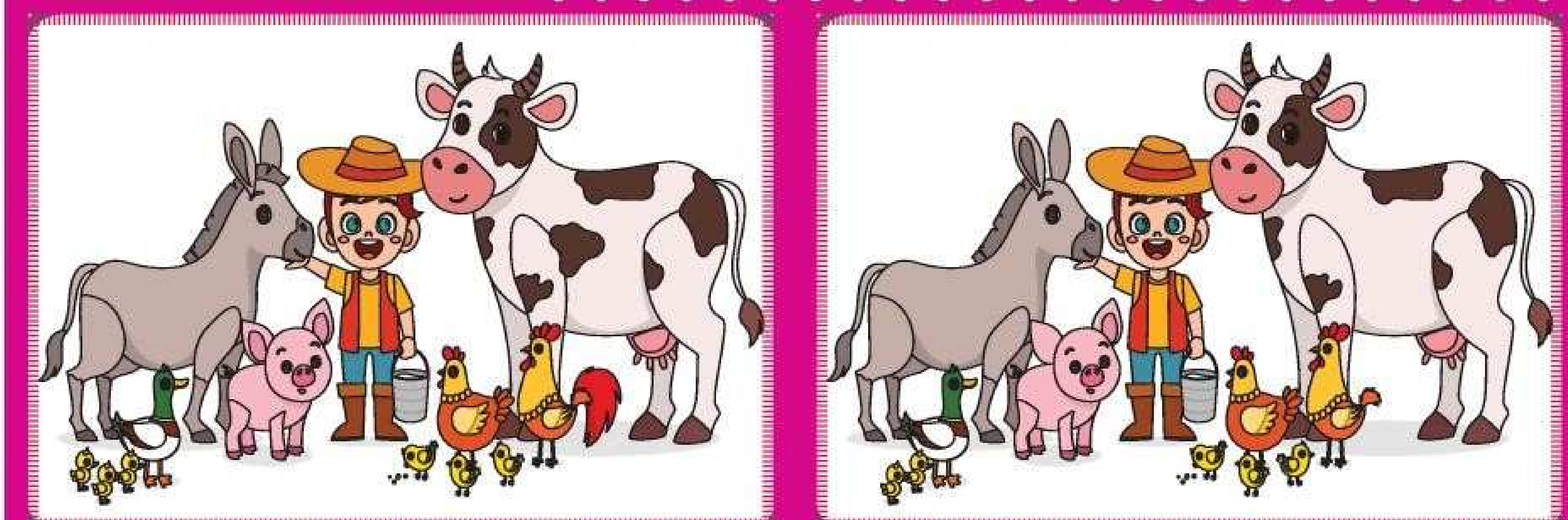
El ahorro activo consiste en destinar de manera disciplinada una parte de tus ingresos a instrumentos financieros que rindan por encima de la inflación. Así, cuando alcances tu meta, recibirás tu capital más los intereses generados, protegiendo el valor de tu dinero y haciéndolo crecer de forma inteligente.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Primer día en el gimnasio
Mi primer día en el gimnasio y me duele todo. Y eso que nada más fui a preguntar cuánto costaba la inscripción

acertijo

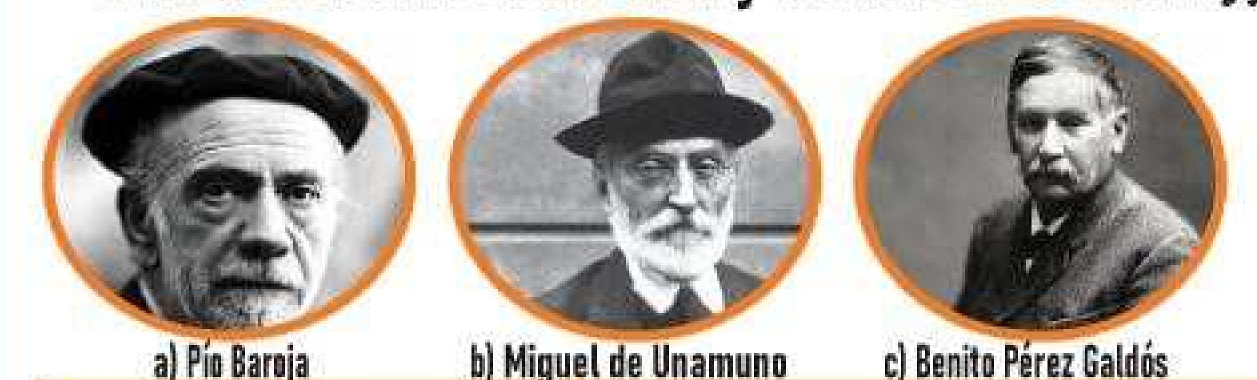
Energía potencial
Ejercicio: Un tanque de agua de 500 kg está a 10 m de altura. ¿Cuál es su energía potencial?

Sudoku

3	2				4	8	9	
		9			3		4	
		6	7	9			2	
		5			8			6
7			1		2		5	3
1		4		7				2
6							1	
	5	1	8		6		3	4
8			5		7			9

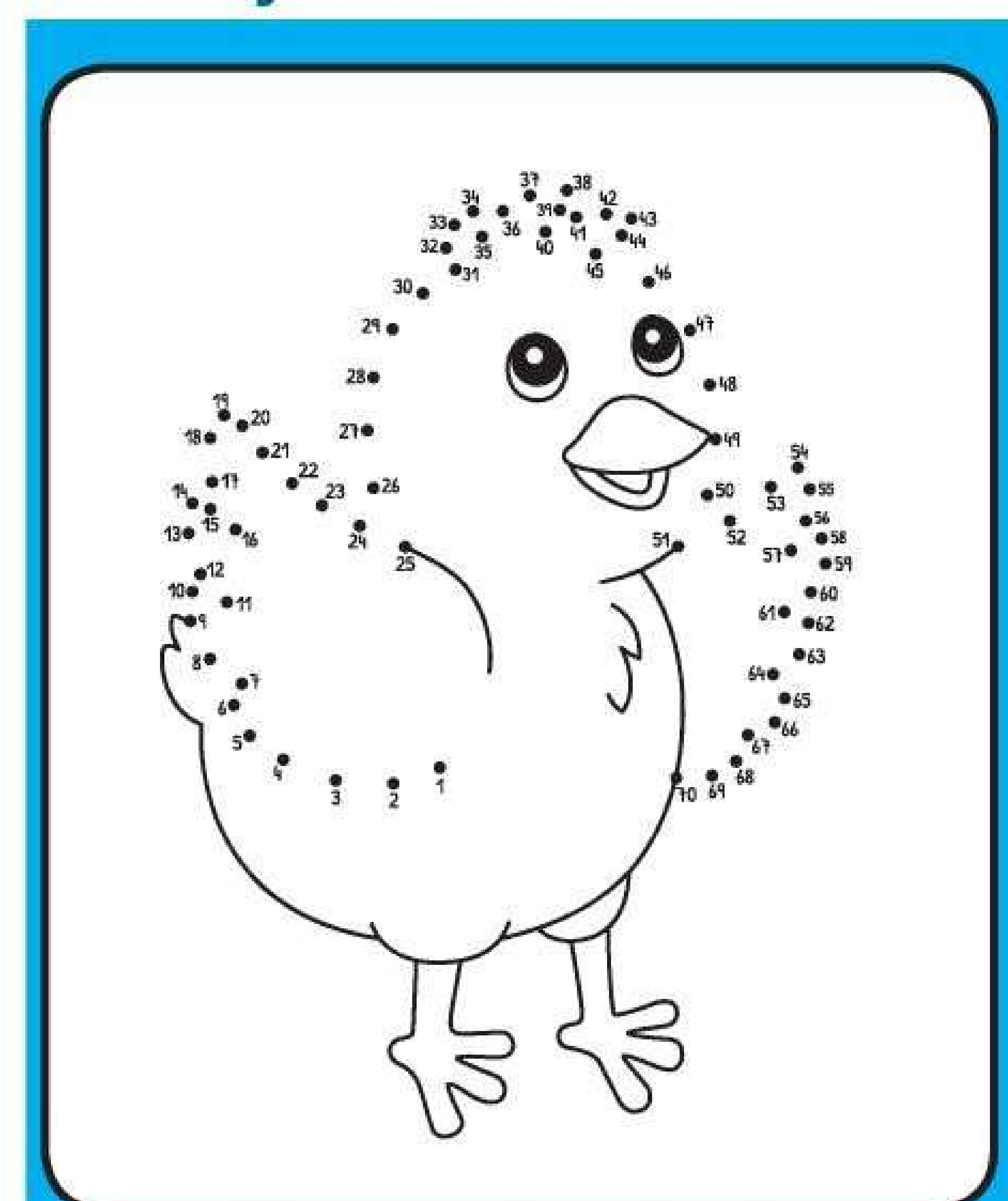
¿Quién lo dijo?

“Cuando el hombre se mira mucho a sí mismo, llega a no saber cuál es su cara y cuál es su careta.”



a) Pío Baroja
b) Miguel de Unamuno
c) Benito Pérez Galdós

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

FREDDIE
AAMIEL
EMCA NAM
LIULOTE
LLALAIR
EL LI SALOCIN
STPIA TUAIS
IACID AREL
UASES YETI
LUSTRE DRON
RIO DE QUEEN N
LANAC TRAER
ENEROCAB
RAMARTE
OI AVEZ
SUAREZ

U	I	R	S	Q	C	D	T	M	V	W	K	F	R	A	T	E	R	N	I	D	A	D	E
L	X	X	A	H	T	Y	S	N	Q	U	T	N	E	V	U	J	K	D	R	V	E	M	O
I	C	Z	B	R	A	G	A	S	O	C	I	A	C	I	O	N	E	S	S	P	P	X	A
I	C	T	W	U	M	N	W	O	J	U	N	T	O	S	M	C	F	V	N	A	R	E	I
P	B	Z	X	G	D	H	O	U	H	X	S	S	L	E	B	A	N	Y	R	I	I	V	W
P	V	C	M	R	E	Q	O	S	G	A	O	M	W	O	Z	A	L	E	H	N	Y	I	X
T	N	S	E	P	S	J	I	V	R	D	R	K	Y	L	P	Q	N	O	G	A	X	V	S
H	R	O	J	I	A	M	B	V	Z	E	A	W	F	F	T	T	R	X	M	C	A	I	H
I	C	R	G	C	R	E	C	E	N	Z	P	N	U	D	A	E	V	D	S	R	S	D	F
U	L	T	C	S	R	N	X	Z	Q	I	P	G	Y	D	W	X	O	W	E	E	E	A	N
G	F	S	C	A	O	J	V	X	U	I	R	Q	A	S	M	P	R	O	R	C	L	S	C
E	Q	A	U	T	L	X	J	Z	P	O	T	S	O	B	W	E	R	A	D	D	A	F	C
N	B	N	D	Q	L	N	W	A	T	A	O	O	P	I	V	R	G	Z	A	J	N	E	H
E	T	A	E	H	O	A	I	I	R	G	A	Z	J	O	W	I	O	M	P	K	O	B	D
T	Q	M	Q	R	G	L	N	T	K	T	M	T	A	D	C	E	M	F	S	U	I	W	O
I	F	R	I	S	I	E	Z	Y	P	Q	H	R	V	X	W	N	U	G	J	B	C	L	F
C	U	E	P	M	G	Q	S	O	E	P	A	Y	A	V	D	O	N	L	Z	B	O	M	K
A	E	H	A	O	W	I	D	G	D	M	I	K	Y	Q	V	I	I	N	Z	T	M	X	O
M	R	F	R	B	H	A	P	M	O	W	Q	O	X	I	R	A	D	B	F	L	E	P	S
E	T	P	E	M	A	G	Y	R	N	K	H	E	T	M	O	S	A	I	X	B	J	K	L
N	E	N	A	S	F	G	C	W	D	Q	P	V	H	W	C	F	D	Z	B	G	S	A	T
T	S	J	V	M	X	D	N	I	O	K	Q	Y	U	O	D	A	C	I	L	P	M	O	C
E	T	B	Q	J	Q	N	A	M	R	E	H	O	R	D	E	N	X	J	X	E	T	R	V
K	F	P	A	C	Z	D	L	W	S	N	H	U	O	T	N	E	I	M	I	C	A	N	D

3	8	7	4	1	6	2	9	5
1	9	4	5	2	7	6	8	3
2	5	6	3	9	8	1	4	7
9	6	1	2	3	4	5	7	8
7	3	5	1	8	9	4	2	6
4	2	8	6	7	5	3	1	9
8	1	2	9	6	3	7	5	4
6	4	9	7	5	2	8	3	1
5	7	3	8	4	1	9	6	2

El acertijo: Respuesta: 39.2 m/s
Explicación: $v = g \cdot t = 9.8 \times 4 = 39.2$

¿Quién lo dijo?:
Francois de La Rochefoucauld

Sopa de letras

E	C	L	A	S	I	C	A	W	P	Z	Y	T	Q	K	X	N	H	A	O	U	S	I	C
E	X	T	R	A	V	A	G	A	N	T	E	C	A	N	T	A	N	T	E	O	J	H	Z
G	R	Y	T	S	Y	Q	J	O	O	C	N	K	E	X	C	E	P	C	I	O	N	A	L
W	D	I	T	A	X	S	R	M	V	S	T	E	P	J	D	O	B	A	X	L	Q	U	H
G	W	C	I	I	N	Z	Y	K	M	P	O	X	O	D	I	R	H	A	G	B	E	L	Y
F	C	S	Q	C	P	V	W	N	J	U	W	H	J	T	M	R	S	Y	G	V	M	Q	P
Z	B	O	F	N	X	A	N	I	D	B	L	O	C	S	M	N	I	B	R	A	F	W	R
J	A	F	H	E	L	P	G	C	K	L	D	U	Q	I	M	J	S	O	R	E	I	Y	O
W	V	N	Z	G	A	X	L	G	C	I	R	I	K	D	R	R	F	C	Q	G	G	E	Y
I	K	C	D	I	Y	C	L	U	F	C	V	O	Z	X	A	P	A	H	Z	S	U	G	E
X	O	E	Q	X	I	Y	T	U	D	O	A	B	F	W	L	N	A	J	K	C	R	J	C
R	Q	R	M	E	X	G	E	U	U	A	R	E	F	Y	D	K	L	C	I	W	A	G	T
E	Y	C	F	Q	W	R	X	A	A	D	B	Z	E	C	I	M	J	U	N	O	S	O	A
N	G	A	Z	U	T	W	J	L	B	R	A	S	O	I	R	A	N	E	C	S	E	T	D
O	N	N	O	E	M	U	S	Z	E	A	T	C	N	F	B	G	H	Q	K	V	I	N	A
M	A	A	Y	Q	A	J	F	E	S	U	G	V	T	O	X	L	H	B	Z	O	M	E	C
B	G	S	W	C	R	X	C	B	I	E	N	N	Z	U	I	J	F	R	S	I	G	M	U
R	B	L	I	M	V	Q	E	V	J	Y	T	Q	O	L	A	S	N	B	W	G	C	A	S
E	E	S	U	I	P	O	F	K	X	E	H	O	J	L	R	L	E	S	G	V	L	R	C
M	U	Q	U	K	A	P	Y	B	D	Z	F	M	R	L	O	D	E	F	W	H	I	E	P
M	A	D	I	V	O	P	E	R	I	S	T	I	C	A	S	R	H	S	O	I	S	P	G
M	Y	Q	T	K	D	E	T	N	E	T	O	P	F	L	J	W	P	V	U	R	T	M	Q
N	D	K	P	R	I	V	A	D	A	R	I	A	C	L	M	P	X	A	W	C	P	E	U
T	X	S	N	G	D	K	M	A	V	I	D	Y	O	T	N	A	C	N	E	U	Y	T	M

DIVA

- ACTUALES
- ACTUAR
- BIEN
- CANTANTE
- CAPRICHOSO
- CERCANAS
- CLÁSICA
- DIVA
- ENCANTO
- ESCENARIOS
- EXCEPCIONAL
- EXIGENCIAS
- EXTRAVAGANTE
- FIGURAS
- FUERTE
- MARCA
- MÚSICA
- OPERÍSTICAS
- POTENTE
- PRIVADA
- PROFESIÓN
- PROLONGABA
- PROYECTADA
- PÚBLICO
- RENOMBRE
- TEMPERAMENTO
- VIDA
- VOZ

Consultorio sentimental

Siempre arruino mis relaciones

RODRIGO (32). Doctora Cora, creo que estoy arruinando algo bueno y no sé cómo detenerme. Conocí a una mujer increíble: divertida, inteligente, y con una paciencia única. Pero cada vez que se acerca más, yo doy un paso atrás. No es que no la quiera, al contrario, me asusta cuánto me importa. Me descubro saboteando los momentos felices, buscando excusas para discutir, alejándome sin razón. Ella me dice que siente que no la dejo entrar, que hay una parte de mí que siempre está cerrada. Y tiene razón. Tal vez es miedo a que me conozca de verdad y no le guste lo que vea. Tal vez me acostumbré tanto a estar solo que ahora no sé cómo estar acompañado.



RESPUESTA

Querido Rodrigo, es difícil abrirse cuando tememos no ser suficientes. Pero el amor no es sobre ser perfecto, sino sobre ser honestos. Es normal que te asustes de que la relación se vuelva más cercana, pero alejarte solo empeorará la situación y terminarás lastimando a tu pareja. Analiza bien antes de actuar. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Intentarán presionarte para que te comprometas con una actividad poco conveniente, actúa con prudencia. Esa persona se muestra cortante por resentimiento, sé constante y te disculpará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Un giro de circunstancias te pondrá en una posición protagónica, analiza cada una de tus acciones. Poco a poco vuelves a confiar en esa persona que demuestra con actos su interés por recuperarte.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Se cancelará alguna reunión que tenías pactada, no pierdas la calma y todo lo resolverás. No estarías haciendo nada frente a la distancia que está tomando esa persona, acércate.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Iniciarás un proyecto donde mostrarás mucha constancia, gracias a tu esfuerzo lograrás consolidarlo con éxito. Tienes que cuidar tus palabras, volver a discutir solo afectaría ese vínculo sentimental.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes que ordenar tu agenda, podrías acumularte de responsabilidades y esto no te permitiría avanzar. No tomes a mal los comentarios de una amistad, su intención no sería lastimarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
El agotamiento no te estaría permitiendo estar al ritmo que esa labor demanda, necesitas descansar. Date un tiempo para aclarar el mal entendido que te ha hecho desconfiar de esa persona.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Alguien de experiencia te ayudará a encontrar salidas a ese tema laboral que tantas tensiones te ha generado. A pesar de la atracción, algo te hace desconfiar de esa persona, comunícalo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Es el momento de ordenar tus cuentas y solicitar mayor colaboración del entorno, solo así saldrás de apuros. Te liberas de una sensación de pena o nostalgia, vuelve tu tranquilidad emocional.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Organiza tu agenda y mantén concentración, es posible que tengas mucha presión y no convienen los descuidos. Esa persona ha puesto una barrera que se romperá si fortaleces la confianza.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hoy superarás todas las trabas que la competencia te había generado, te sentirás más estable y seguro. Mejora la comunicación con alguien que habías sentido distante, sé más expresivo.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Organizarás una labor en equipo, tu exigencia y sentido de responsabilidad los conducirá al éxito. No es el momento de retomar ese vínculo al pasado, aún hay heridas por sanar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Es posible que alguien esté abusando de tu buena intención para recargarte de labores que no te competen, pon un límite. En el amor, estarías poniendo barreras innecesarias, piénsalo.

COLERA
EXTRAE
ALABANZA
GARFIO, GANCHO
GAMMA
SABOREAR, DEGUSTAR
VITOR DEPORTIVO
BERILIO
COSTOSO
TONTO
MANIJA
CANTINA
PREFIJO: NEGATIVO
HERMANO DE MOISES
ALUMINIO
POTASIO, ITRIO
A, . . . O, U
EXTREMOS DEL ABECE
MEDIDA ITINERARIA
NOMBRE MASCULINO
METRO, HENRIO
HABLAN
HEROICO
LATERALES DE LA "H"
ALTAR
TONADILLA, COPLA
USTED (ABREV.)
AS (INGL.)
ANTES DEL MEDIODIA
REPASA UN ESCRITO
ANTILOPE
TERBIO
MONEDA RUMANA (PL.)
SI (QUECHUA)
FILOSOFO CHINO
ROMELU LUKAKU
SIGLA COMERCIAL
PLATINO
TAZON
LITIO
PORCION DE CURVA (PL.)
PRIMERAS LETRAS
ALFA, OMEGA
SODIO
YODO
ELEMENTO QUIMICO
SIGNIFICA LO MISMO
ANIMACION JAPONESA
PADRE DE MATUSALEN
LIRIO
SITUACION COMICA
ANGEL . . . MARIA
VOZ MUY ELEVADA
TITANIO
. . .HIGUITA EXARQUERO
IRRELIGIOSO
APOCOPE DE MAMA
HIJO DE ODIN
SEXTA NOTA MUSICAL

LA ÚLTIMA

TOKIO. Una aplicación de citas japonesa introdujo una función que permite a los usuarios certificar su estado civil mediante los datos oficiales del Estado y asegurarse que su interlocutor es efectivamente soltero.



Gata cae en cañón de 115 metros y ¡vive!

LOS ÁNGELES. Una gata que cayó junto a una pareja en un cañón de unos 115 metros de altura fue la única sobreviviente del trágico incidente en el oeste de EE.UU., informó ayer una organización de protección animal. La felina "fue encontrada en una jaula blanda y negra que estaba sucia y rasgada, pero parecía haber soportado bastante bien la caída", indicó la organización Best Friends Animal Society. El animal atigrado, que se calcula tenga unos 12 años, estaba junto a los cuerpos de dos personas que fallecieron al caer de un popular punto del turístico Parque Nacional del Cañón Bryce.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Hidroterapia y corazón: ¿Por qué sumergir los brazos en agua fría?

La hidroterapia es una técnica natural que moviliza la sangre a diferentes zonas del cuerpo, pero no todas sus aplicaciones son adecuadas para quienes padecen afecciones coronarias. En casos de infarto de miocardio o problemas cardiovasculares graves, los tratamientos hidroterápicos enérgicos pueden ser contraproducentes.

Sin embargo, existe una técnica sencilla y segura que puede mejorar la circulación en estos pacientes: el baño de brazos con agua fría. Sumergir los brazos en agua fría durante cinco minutos favorece la perfusión sanguínea en las arterias coronarias, ayudando a movilizar la sangre hacia el corazón. Para los principiantes, se recomienda empezar con agua a 15-20ºC y reducir gradualmente hasta los 10ºC.

Este método es particularmente útil para personas que han padecido angina de pecho, ya que no presenta contraindicaciones siempre que se realice en un momento de bienestar, evitando su aplicación inmediatamente después de una crisis.

El procedimiento es simple:

1. Llenar un lavabo amplio o una palangana alargada con agua fría.
2. Introducir ambos brazos durante cinco minutos.
3. Retirar los brazos y esperar a recuperar el calor original antes de repetir la aplicación.
4. Asegurar una postura cómoda para evitar compresiones en los codos o axilas, lo que podría dificultar la libre circulación sanguínea.

Para obtener beneficios, este tratamiento debe realizarse con constancia, al menos una o dos veces al día durante veinte días al mes. Con el tiempo, fortalece la elasticidad y el tono de los vasos sanguíneos, favoreciendo la circulación. Si bien esta técnica es segura, las personas con antecedentes de infarto agudo deben consultar a su médico antes de iniciar cualquier terapia hidroterápica.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9 :00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV